



Projeto Aquarela



Apresentação

Desde a antiguidade, a arte se manifesta como uma das mais genuínas formas de expressão humana. Mais do que estética, ela é linguagem, memória e emoção. Diversos estudos apontam que atividades artísticas favorecem o bem-estar psicológico, contribuem na redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de estimularem a criatividade, a socialização e até auxiliarem em tratamentos psiquiátricos. Com base nesse poder transformador, nasce o Projeto Aquarela, que tem como proposta levar a arte de maneira lúdica, criativa e acessível às Filhas de Jó, incentivando-as a colocar no papel - ou até no próprio corpo - suas emoções, pensamentos e percepções sobre o mundo.

Objetivos

- Promover a arte como ferramenta de expressão e autoconhecimento.
- Estimular a imaginação e a criatividade dos participantes.
- Proporcionar momentos de descontração, alegria e conexão interpessoal.
- Valorizar a importância da arte em suas diferentes formas de manifestação.

Público-Alvo

Membros dos Bethéis de Minas Gerais.



O projeto será desenvolvido em 2 momentos

1ª Dinâmica (2025/2)

- Atividade de pintura em copos de vidro (copos americanos), utilizando apenas tinta e palitos de dente, exercitando a capacidade de enfrentar situações inusitadas e a necessidade de trabalhar com ferramentas escassas.
- Atividade de reflexão, em que será feito uma roda de conversa para compartilhar os resultados das artes e os relatos das experiências dos participantes sobre o impacto do projeto.
- Envio de relatório das atividades, por meio de formulário disponibilizado pelo GBMG, contendo relatos e fotos das dinâmicas.

<https://forms.gle/3LyEMyQvYmsPKkBA7>

Período de Envio: 15/11/25 a 15/12/25



2ª Dinâmica (2026/1)

- Atividade de pintura em papel e/ou cartolina, utilizando, dessa vez, tinta, pincéis, mãos e quaisquer outras ferramentas, priorizando a imaginação, a criatividade, a espontaneidade e a diversão.
- Atividade de reflexão, em que será feita uma roda de conversa para compartilhar os resultados das artes e os relatos das experiências dos participantes sobre o impacto do projeto.
- Envio de relatório das atividades, por meio de formulário disponibilizado pelo GBMG, contendo relatos e fotos das dinâmicas.

Período de Envio: 01/05/26 a 01/06/26



O Projeto Aquarela parte da ideia de que a arte é universal, diversa e libertadora. Não se limita apenas à pintura: cantar, dançar, escrever, interpretar ou tocar também são manifestações artísticas. Assim, cada indivíduo pode encontrar na arte um caminho para expressar o que sente e revelar a beleza do mundo interior.

"A arte não se faz para compreender,
mas para sentir e amar."
-Cândido Portinari

Laura Santos Fonseca

Representante do GBMG

Elisa Nogueira Barbosa

Guia do GBMG

